

# 2ο Γυμνάσιο Μεγάρων

## Πρόγραμμα αγωγής Υγείας

### Το κινητό τηλέφωνο

### Και οι επιπτώσεις στην ζωή μας.

Σχολικό έτος 2011-2012

Υπεύθυνοι Προγράμματος: Κλαδάς Παναγιώτης ΠΕ17-03(Σ.Ω)

Πιτέρου Γεωργία ΠΕ20 (Ε.Σ)

Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας: Θεοδορίδου Ελένη ΠΕ07



Κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος οι μαθητές:

- Απέκτησαν βασικές γνώσεις για τη λειτουργία του κινητού τηλεφώνου
- Συνειδητοποίησαν τις επιπτώσεις του κινητού στη ζωή μας και ευαισθητοποιήθηκαν σε θέματα υγείας
- Ενημερώθηκαν για τους τρόπους ασφαλούς χρήσης του κινητού
- Ασκήθηκαν στην έρευνα και την αναζήτηση πληροφοριών και καλλιέργησαν πνεύμα συνεργασίας και συλλογικότητας μέσα από την εφαρμογή της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου

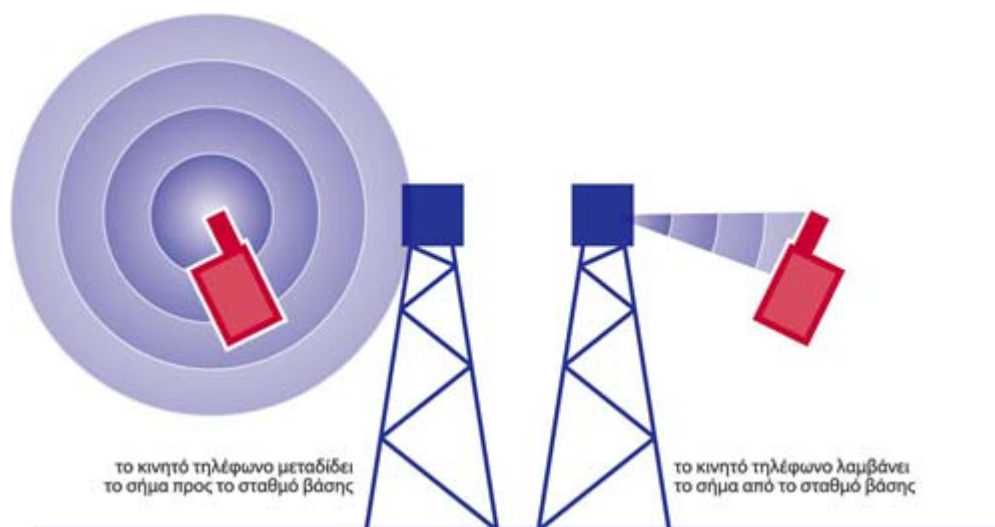
Κατάλογος Μαθητών-Μαθητριών που παρακολούθησαν το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: Συμβουλές ασφαλέστερης χρήσης κινητού τηλεφώνου

### Τμήμα Α3

1. Κακαρίκου Αναστασία
2. Μουστάκας Θανάσης
3. Μπεθάνη Καλλιόπη
4. Νικόλας Γρήγορης
5. Μώλου Ελευθερία
6. Νότα Αθανασία
7. Ντάκο Μιχαήλ
8. Οικονόμου Παναγιώτης
9. Οικονομοπούλου Βασιλική
10. Παπαθανασίου Αφροδίτη
11. Παπαθανασίου Δέσποινα
12. Παπαμιχάλη Αικατερίνη
13. Παπασταμάτη Ιωάννα
14. Πασά Μαρσίλντα
15. Περαματζής Πέτρος
16. Πλαταράς Ανάργυρος
17. Ριζάκη Αικατερίνη

## Τμήμα Β3

18. Οικονομοπούλου Βασιλική
19. Παπαθανασίου Αιμιλία
20. Πούγouna Φωτούλα
21. Τσιάβου Νεφέλη-Σοφία



Η συλλογή των πληροφοριών έγινε μέσα από βιβλιογραφική έρευνα και αναζήτηση στο διαδίκτυο, ενώ διανεμήθηκε στους μαθητές του σχολείου και σχετικό ερωτηματολόγιο. Τέλος, τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε κοινοποιήθηκαν στη μικρή μας σχολική κοινότητα

Τα συμπεράσματα αυτά είναι:

1. Σε περίπτωση διάδοσης ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων, η ηλεκτρομαγνητική ενέργεια μειώνεται δραστικά με την απομάκρυνση από την κεραία. Συνεπώς, τα επίπεδα της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας ΡΣ στο έδαφος είναι πολύ χαμηλότερα από αυτά κοντά στην κεραία ή στο υψομετρικό επίπεδο της κεραίας.

2. Δεν υπάρχει τεκμηριωμένη επιστημονική απόδειξη ότι τα κινητά τηλέφωνα μπορούν να προκαλέσουν καρκινογένεση στον εγκέφαλο ή άλλου τύπου καρκίνο στον άνθρωπο. Ωστόσο, υπάρχει και η περίπτωση **εκτεταμένη χρήση** του κινητού τηλεφώνου σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη έκθεση σε άλλες πηγές ακτινοβολίας να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας. Για τη διατύπωση όμως ασφαλών συμπερασμάτων απαιτείται συνδυασμός εργαστηριακών και επιδημιολογικών ερευνών σε μακροχρόνιους χρήστες κινητών τηλεφώνων.

3. Συνιστάται η αποφυγή της χρήσης του κινητού τηλεφώνου σε χώρους όπου εμποδίζεται η ραδιοεπικοινωνία του κινητού τηλεφώνου με το σταθμό βάσης, οπότε η ένταση του σήματος δεν είναι ικανοποιητική. Τέτοιοι χώροι είναι ασανσέρ, υπόγεια, μετρό, αυτοκίνητο.



Συμβουλές ασφαλέστερης χρήσης κινητού τηλεφώνου



- Περιορίστε το χρόνο ομιλίας σας από κινητό τηλέφωνο χρησιμοποιώντας το όταν είναι πραγματικά απαραίτητο.
- Προτιμήστε τις σταθερές τηλεφωνικές γραμμές, ιδιαίτερα όταν κάνετε κλήσεις μεγάλης διάρκειας.
- Απομακρύνετε το κινητό από το κεφάλι σας κατά την διάρκεια των κλήσεων, χρησιμοποιώντας ανοιχτή ακρόαση ή καλώδιο hands-free.
- Μην έχετε το τηλέφωνο στην τσέπη σας όταν μιλάτε από hands free, καθώς τα γεννητικά όργανα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις ασύρματες ακτινοβολίες.
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το κινητό τηλέφωνο σε σημεία με κακό σήμα όπου το τηλέφωνο εκπέμπει σε πλήρη ισχύ για να συνδεθεί.

- Αποφεύγετε τη χρήση του κινητού τηλεφώνου στο αυτοκίνητο, σε τρένα, πλοία, λεωφορεία κλπ
- Η χρήση ακουστικού bluetooth αποτελεί μόνιμη πηγή ακτινοβολίας
- Μην αφήνετε το τηλέφωνο ανοιχτό δίπλα σας όταν κοιμάστε, αφού και σε stand by στέλνει σήμα κάθε λίγα λεπτά στην πλησιέστερη κεραία κινητής τηλεφωνίας.